

## ゆかた登校を行いました

7月16日(水)下京中恒例行事の「ゆかた登校」が行われました。下京区長の樹下康治様・下京地域女性会の皆様、下京北地区更生保護女性会の皆様、下京ささえ隊・PTA等の多くの方々のお世話になりました。全校集会の後、1年生は日本舞踊体験、2年生は盆踊り体験、3年生は山鉾の見学を行いました。

伝統文化を体験し、その素晴らしさに気づき、京都で生活することを誇りに思える一日になったと思います。  
<お世話になった方々>

下京区地域女性連合会の皆様・下京北地区更生保護女性会の皆様

下京中学校 PTA の皆様・下京ささえ隊の皆様・時代衣装おかむらの皆様



## 夏休みに向けて ~生徒のみなさんへ~

いよいよ待ちに待った夏休みが近づいてきました。日々の学習や部活動に真剣に取り組む皆さん姿を、先生方はとても頼もしく感じています。休みは、自分の時間を大切に使い、心と体をリフレッシュする貴重な期間です。安全面にも十分注意し、交通ルールの遵守や熱中症対策など、基本的なことをしっかりと守りながら、充実した毎日を過ごしてください。また、部活動では多くの大会・コンクールが控えています。これまでの努力の成果を発揮する場です。仲間と支え合いながら、最後まで全力で挑んでください。勝ち負け以上に、挑戦する姿勢や仲間との絆が、皆さんを大きく成長させてくれるはずです。皆さんのが「せのび」しながら、心も体も大きく成長する夏になることを願っています。そして、元気な姿でまた学校に戻ってきてくれることを楽しみにしています。



## 熱中症の予防と対策 夏休み中の部活動時間について

近年の気温上昇に加え、すでに35度を超える猛暑日が続いており、今後も厳しい暑さが予想されます。暑さ対策および熱中症予防を目的として、暑さ指数が高くなりにくい早朝の時間帯に活動できるよう、通常よりも活動開始時刻を1時間早めて練習を行うこととしています。その際は、午前7時30分に登校し、準備および練習を開始します。ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

なお、早朝練習を行う際は、近隣の方々へのご配慮として、午前8時30分までは声出しなどの大きな音を控えるようにいたします。

### <熱中症等の予防・対策として…>

- \*活動中は、30分以内に休憩を入れるようにします。
- \*適宜、水分補給を行い、生徒の体調観察を行うようにします。
- \*活動後や下校中に不調をきたすこともあるため、クールダウンしてから下校できるようにするとともに、下校前の集合時などに生徒の体調観察を行うようにします。
- \*屋外で活動する場合、気温が上昇する時間を回避するため、午後の時間帯は基本的に活動を控えるようにします。
- \*暑さ指数計で指數を計測し、指數に応じた対応、対策を講じるようにします。
- \*暑さ指数によっては、必要に応じて活動中止や場所・練習内容の変更を判断します。

### <お願い>

- \*水分補給のために必要十分な水分を持たせるようにしてください。（スポーツドリンク可）
- \*寝不足や不規則な生活により、熱中症になりやすくなってしまいます。日頃から睡眠や食事などの生活リズムをしっかり整えるよう、ご家庭でもお声かけください。
- \*活動中などに体調不良を訴えた場合、状況に応じて家庭連絡をするようにします。学校からの連絡が取れるようにご配慮をお願いします。

## <夏休み中のお願い> ~ 生徒のみなさんへ ~

### ○ 何よりも一番に自分の命や健康を大切にしましょう。

- ・毎年水難事故のニュースが流れています。危険な場所では遊ばないようにする。  
(特に水の事故、交通事故に気を付けて!)

### ○ スマートフォンやタブレットなど、便利な反面、多くの危険と隣り合わせ 正しい使い方をしましょう。

- ・SNSやLINEに悪口を書かない、個人情報を発信しない、面識のない人と連絡先を交換しない、自画撮り写真を送らないなど、気を付けるべきことがたくさんあります。一度発信した情報は不特定多数の人に広がり、後から削除することは不可能です。自分が被害者になることも心配ですが、加害者になることもあります。持ち帰っているGIGA端末を含め、正しい使い方で情報機器を効果的に活用するようにしましょう。

### ○ 不安や悩みがあれば、一人で抱え込まずに身近な大人や友達に相談するようにしましょう。

LINEや電話の相談窓口も利用できます。

**夏休み期間中、お子さまの家庭で過ごす時間が増えるかと思います。**

**ご家庭でも有意義な夏休みになるようお声かけなどよろしくお願ひします。**

## <夏休み中・8月の主な行事>

8月7～19日 学校閉鎖日・部活動停止

20日（水）午前：夏季学充

26日（火）志の式・身体計測・視力検査・学活 \*昼食不要・部活動なし・体操服登校

27日（水）夏休み明けテスト・授業 \*昼食必要（給食あり）・部活動あり

29日（金）ビブリオバトル